

폭염 5대 행동수칙

작은 실천이 나의 생명을 지킵니다!

1 시원하게 지내기

샤워를 자주 하고,
시원한 곳에서 생활하기
(에어컨·선풍기 사용)



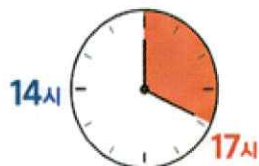
2 물 자주 마시기

갈증을 느끼지 않아도
규칙적으로 물 자주 마시기



3 더운 시간대에는 야외활동 자제하기

오후 2시 ~ 5시에는
야외활동을 자제하기



4 시원한 옷 입기

통풍이 잘 되는 옷을 입고,
모자·양산 등으로
햇볕을 차단하기



5 주변 사람 살피기

가족, 이웃, 취약계층의
건강을 수시로 확인하고
도움이 필요한지 살피기



온열질환은 예방이 최선입니다!

무더운 여름, 5대 행동수칙을 꼭 지켜주세요.

온열질환 초기증상

초기에 발견하고, 빠르게 대처하세요!

두통



어지러움



메스꺼움·구토



땀 과다



피로감·무기력



근육경련



위와 같은 증상이 나타나면

온열질환을 의심하고 즉시 조치하세요!

온열질환 의심 시 조치요령



시원한 곳으로 이동



옷을 느슨하게 하고 체온 낮추기



수분 섭취 (물, 이온음료)



증상 지속 시 119 신고



고령자, 어린이, 만성질환자,

야외근로자·농업인은 더 위험하니 각별히 주의하세요!

응급환자 신고요령

정확한 신고가 소중한 생명을 구합니다!

1 119 신고

119에 전화하여
“응급환자 발생”을
알립니다.



2 정확한 위치 안내

현재 위치(주소, 주변 건물상호 등)
를 정확히 알려주세요.



3 환자 상태 설명

환자의 주요 증상, 의식 상태,
호흡 여부 등을 설명합니다.



4 응급처치 시행

119 안내에 따라 가능한 응급처치를
시행하며, 환자를 안전한 곳에서
보호합니다.



5 구급대 도착 안내

구급대가 도착하면 환자의 상태와
위치를 다시 안내하고 인계합니다.



골든타임을 지키는 5가지!

- ☑ 당황하지 말고 침착하게!
- ☑ 정확한 위치와 증상 전달!
- ☑ 119 안내에 따라 행동!
- ☑ 환자 상태 변화는 즉시 알리기!
- ☑ 안전한 장소에서 대기!



소방청

National Fire Agency 119

폭염으로부터 안전한 여름, 우리 모두의 관심과 실천이 생명을 지킵니다!



시원하게 지내기



물 자주 마시기



야외활동 자제



시원한 옷·차단



주변 사람 살피기